16.015 Ryža zeleninová
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	4,00	4,00	5,50	5,50	6,50	6,50	7,50	7,50
olej	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
zelenina koreňová	4,00	3,20	6,00	4,80	7,00	5,60	8,00	6,40
klinčeky	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	110		145		175		210	

Receptúra

Výrobný postup

Ryžu preberieme, umyjeme, necháme odkvapkať a opražíme na oleji. Posolíme, pridáme očistenú cibuľu, do ktorej napicháme klinčeky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a dusíme do mäkka. Očistenú na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu uvaríme do mäkka. Z udusenej ryže odstránime cibuľu a zľahka premiešame s uvarenou koreňovou zeleninou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	757	182	3,33	2,9	1,5	34,1	1,8	27,0	0,9	0,234	0,1	0,0	10,8	1,1
B	1029	247	4,61	3,5	1,8	47,1	2,6	38,5	1,3	0,341	0,1	0,0	15,7	1,6
C	1234	296	5,46	4,6	2,5	55,7	3,1	46,0	1,6	0,404	0,1	0,0	18,7	1,9
D	1470	353	6,26	6,7	3,7	64,1	3,4	50,8	1,8	0,447	0,1	0,1	20,7	2,1